

ほっとステーション 2021 第2号 心の相談室だより

6月には修学旅行や運動会と色々な行事がありましたね。大変だった、疲れたと感じた人もいたかもしれません。でもみんなと共有できた経験は、必ずあなたのところが成長するための力となっているはずです。

そして気が付けば夏休み目前です。皆さんはどのように過ごすのでしょうか？もう計画は立っていますか？何となく過ごしてしまうのは勿体ない！普段は時間がなくて出来ないような事を一つでも多く実行して、充実した時間を過ごしてください。

長期休みだからこそ生活リズムを整えよう



夏休みは油断すると生活リズムが乱れがちになります。「休みだから少しぐらい夜更かししてもいいや」とか、「いつまでも寝ていられる」と昼近くまでゴロゴロ。気が付けば何もしないで休みが終わってしまったなんてことにもなりかねません。

そんなことがないように、夏休み中の生活を意識して過ごせるようにしましょう。

夜更かし	朝寝坊
生活リズムの乱れ	
食事時間の乱れ	長時間のネットやスマホの利用



夜中の長時間のインターネット利用、スマホやテレビ視聴は、脳に過

剰な刺激を与えます。夜間に強い光を浴びると、体は「朝が来た」と勘違いしてしまい、メラトニン（眠りホルモン）の分泌のリズムに乱れが生じます。そのため脳が活動から休養への切り替えができず、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなる傾向に。朝は眠気が覚めずいつまでも起き上がれません。その結果朝の光を浴びる時間が遅くなり、うまく体内時計がリセット出来なくなります。

※ 人の体内時計は、24時間10分。毎日朝の光を浴びることでリセットされます。

規則正しい生活で、ストレスに負けない心身の健康づくり

まずはここから！生活リズムの整え方です。
規則正しい生活リズムは、無理なく続けられることが大切。毎日できることから少しずつ
取り組んで、ストレス知らずになりましょ



なるべくいつも同じ時間に起きよう

学校に行く日も休みの日もなるべく同じ時間に起きることが大切です。でも睡眠不足で疲れていたり、休みの日くらいはとつい寝すぎてしまうと、かえってすっきり起きることが出来ずに逆効果です。いつもの時間にプラス1時間と決めて、寝すぎないようにしましょう。

朝食をきちんと食べよう

朝食を食べることで、脳や身体に栄養を届けるだけでなく、眠っていた体に刺激を与え、体を目覚めさせることができます。何でも良いので継続するのがポイント。食欲がない人は、味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものから慣らしていきます。

軽い運動を取り入れよう

週2～3回軽い有酸素運動（軽いジョギング、サイクリング、水泳、散歩など）をしてみましょう。軽い運動はストレス解消や、寝付きをよくする効果が期待できます。また運動することで、脳内からセロトニンと言う神経伝達物質が分泌され、記憶力や集中力を高めたり、心の安定を維持する効果があります。

◆ここが大切！

一日一回、自分がホッとできる時間を作りましょう。気を遣わずに過ごせる人とお喋りするのもいいし、一人で読書や趣味をしてすごすのもお勧めです。気持ちをリフレッシュすることは、明日への活力につながります。

メンタルヘルスの強い味方、セロトニン

メンタルヘルスには脳内の神経伝達物質が大きな影響を及ぼしていることが知られています。

中でもセロトニンは、気分や集中力を左右すると考えられている神経伝達物質で、

脳内のセロトニン量が増えると、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まるといわれています。

一方、セロトニンが不足すると、イライラしたり怒りっぽくなったりして、

うつ病や不眠症などさまざまな問題が発生しやすくなります。

セロトニンは、適度な運動によって脳内に増えることが分かっています。運動を習慣にすることで、セロトニンの分泌を促し、笑顔で毎日を送りましょう。